

6月



献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び
月 曜 日

か よう び
火 曜 日

すい よう び
水 曜 日

もく よう び
木 曜 日

きん よう び
金 曜 日

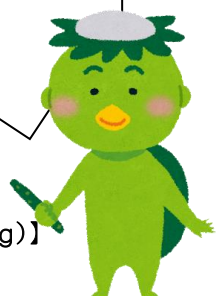
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん(弁当箱)、牛乳 野菜たっぷり豚丼 カニカマとわかめの和え物 豆腐と麩の味噌汁	ごはん、牛乳 かつおカツ ごぼうサラダ 具だくさん汁	スタミナラーメン 牛乳 枝豆ごろごろ豆腐 ブロッコリーの胡麻和え	コッペパン、牛乳 スペイン風オムレツ お豆とひじきのサラダ 野菜スープ	麦ごはん、牛乳 鶏肉のオニオン味噌焼き 煮合い 小松菜の味噌汁
723/33.5/16.8/2.6 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	768/33.0/21.6/2.4	720/35.3/18.9/3.6	702/28.4/26.1/2.8	739/31.3/23.8/2.0
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん(弁当箱)、牛乳 ミートボールの酢豚 カミカミサラダ 中華スープ	ごはん、牛乳 あじの海鮮焼き キャベツの胡麻味噌マヨサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	とりなんばん 鶏南蛮うどん 牛乳 春巻き 元気サラダ	コッペパン、牛乳 鶏肉のアップルソースがけ ビタミンたっぷりサラダ ポテトスープ	麦ごはん、牛乳 白身魚のキャロット焼き ビーフンの炒め物 長ねぎと油揚げの味噌汁
742/19.8/15.2/2.6	704/31.7/23.7/2.4	704/31.7/23.7/2.4	732/30.7/27.6/2.6	746/36.5/20.8/2.3
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん(弁当箱)、牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	ごはん、牛乳 モーカのねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	ひ ちゅうか 冷やし中華 牛乳 パッピーまんじゅう フルーツ杏仁	ごはん、牛乳 デジラスソースのハンバーグ 柑橘サラダ ほうれん草のスープ	麦ごはん、牛乳 さばのスタミナ焼き かぼちゃのサラダ のっぺい汁
731/29.9/21.0/2.8	701/34.2/17.6/2.6	723/29.4/18.2/2.6	713/27.4/17.4/2.3	755/33.5/24.9/2.4
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん(弁当箱)、牛乳 豚肉と生揚げの煮物 カリフラワーのサラダ しめじとわかめの味噌汁	ごはん、牛乳 サーモンフライ キャベツの胡麻酢和え 茄子の味噌汁	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 チーズとコーンのサラダ ももゼリー	コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳 タコさんナゲット ブロッコリーのソテー オニオンスープ	ごはん、牛乳 玉子焼き、納豆 和風サラダ かみなり汁
720/31.1/21.9/2.6	743/33.0/23.2/2.1	768/23.4/20.7/2.7	730/25.3/25.1/2.7	743/32.2/22.6/2.6

給食指導目標

みじたく ととの
身支度を整えよう

6月4日～6月10日は
「歯と口の健康週間」
です。よく噛んで
食べましょう！

毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」。それから始まる1週間は「茨城をたべよう Week」となっています！



★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】
★都合により、献立の内容を変更することがあります。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。